دكتور أيمن الحسيني

٥٠ نصيحة لجمال عينيك

- كيف تتخلصين من الهالات السوداء حول العينين
- طرق علاج: التورم تحت العينين - العين المجهدة العين المحمرة - التجاعيد حول العينين ضعف نمو شعر الحواجب - مرض العشى الليلي.
- العدسات اللاصقة .. العيوب والمزايا.
- البلح .. لنضارة العينين، وزيت الخروع .. لجمال الرموش.
- طرق عمل ماج وتمرينات العين.
- كيف تختارين شكل نظارتك الطبية.





دكتور أيمن الحسيني

٥٠ نصيحة

لجمال عينيك

- كيف تتخلصين من الهالات السوداء حول العينين
- طرق علاج : التورم تحت العينين - العين المجهدة
العين المحمرة - التجاعيد حول العينين
ضعف نمو شعر الحواجب - مرض العشى الليلي.
- العدسات اللاصقة .. العيوب والمزايا.
- البلح .. لنضارة العينين ، وزيت الخروع .. لجمال الرموش.
- طرق عمل مساج وتمرينات العين.
- كيف تختارين شكل نظارتك الطبية.

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد . جامع الفتح . النزهة
مصر الجديدة - القاهرة - ت ٢٤٧٩٨٦٢ فاكس ٢٤٨٠٤٨٣

وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعي

الرياض : ت ٤٣٥٣٧٦٨ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ فرع جدة ت ٦٥٢٢٠٨٩
القصيم - بريدة : ت ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة - ت ٨٢٤٢٧٧٥
ص.ب ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

كنوز المعرفة

جدة ت ٦٥١٠٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٢٧٣ ص.ب ٣٠٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة

40 شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء
ص.ب 4150 ☎ 300567 - 309520

المكتبة السلفية

12 حي الداخلة - زنقة الإمام القسطلاني - الدار البيضاء
☎ 307643

الإمارات

دار الفضيلة

دبي - ديرة - ص.ب ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة

ص.ب ٢٣٨٧٥ هاتف ٣٣٦٠٣٢

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة



العيون الجميلة .. ستظل فى قائمة ما يجذب الانتباه لجمال المرأة ، ويحرّك خيال الشعراء والمحبين .

وإذا كنا لا نستطيع أن نصنع هذا الجمال – فهو نعمة يهبها الخالق عزّ وجل لمن يشاء – لكنه بإمكاننا أن نُكسب عيوننا بعض الملامح الجميلة ، ونصون هذه النعمة من خلال وسائل العناية المختلفة التى تُعنى بصحة وجمال العيون .. وهو ما يتضمنه هذا الكتاب .

والله خير الحافظين

دكتور أيمن الحسينى

الأسكندرية فى فبراير ١٩٩٣ م
الموافق شعبان ١٤١٣ هـ



العيـــن

يمكن القول بأن العين أهم أجزاء الجسم الذى جذب انتباه العلماء فى مختلف التخصصات .. فبالإضافة إلى تنافس الأطباء .. فى معرفة أمراض العيون وعلاجها ، تنافس أيضاً علماء النفس فى البحث فى العين ومدى تعبيرها عن العواطف وكوامن النفس ، إذ أن لمحة واحدة قد تفصح عما يفكر فيه الإنسان مهما حاول إخفاءه ، ولذلك قالوا : العين مرآة النفس .

وقالوا أيضاً : عندما يتكلم الإنسان فاصغ إلى عينيه !!

كما تبارى أيضاً الشعراء والكتاب فى وصف العين وسحرها ، وفتنتها ، ومدى تأثيرها فى النفوس ، حتى تساءلوا عن السبب فى الحب : أهو العين أم القلب ؟!

□ ســحر العيــون :

يقول الدكتور أحمد أمين – رحمه الله –: لعل أجمل الأحياء الإنسان ، ولعل أجمل ما فى الإنسان عيناه .. فإذا كان لكل شىء خلاصة ، فخلاصة الإنسان عينه .. هى مستودع سره ، وهى النافذة التى يطل منها غيره على ما فى أعماق نفسه ..

هى الترجمان الذى يعبر أصدق تعبير عما يجول فى نفسه من عواطف .. تَعِدُ وتُوعد .. وتُرغِّب وتُرهِّب .

وترسل مرة شواظاً من نار ، ومرة شآبيب من عطف وحنان !!

تقسو وترحم ، وتنعم وتؤلم !!

تصل وتصد ، وتُقْبل وتنفر ، وتعجب وتحتقر !!

وهى فى كل موقف من هذه المواقف تتخذ لها وضعاً يناسبه ، وشكلاً يوائمه .. تتلون ولا تلون الحرباء .. وتتشكل ولا تشكل الحسناء فى الأزياء !!

هى للمرأة أقوى سلاح ، وفى روايات الحب أمهر لاعب ، وفى ميدان الأدب أبرز جائل وصائل ..

□ العين فى لغة العرب :

والحق أن لغتنا العربية من أكثر اللغات وفاءً للعين ، واعترافاً بقيمتها ، وتسجيلاً لدقيقها وجليلها .. لقد وضعوا لكل جزء من أجزائها – مهما دقَّ – اسماً بل أسماءً ، ووضعوا بياناً لما يستحسن فى العين من الصفات ، وسموا كل نوع من الجمال باسم ، فقالوا :

□ **عيْن ظمْياء** .. إذا كانت رقيقة الجفن .

□ **عين نجلاء** .. إذا كان جمالها فى سعتها .

□ **عين حَوْراء** .. إذا كان جمالها فى شدة سوادها وشدة بياضها .

□ **عين دعْجاء** .. إذا كان جمالها فى لونها وسعتها معاً ..

وكما عنيت اللغة بالعين وما يتصل بها ، عنى بها كذلك الأدباء والشعراء قديماً وحديثاً ..

فهذا ابن الرومى يقول :

وأحسن ما فى الوجوه العيونُ   وأشبه شىء بها النرجِس

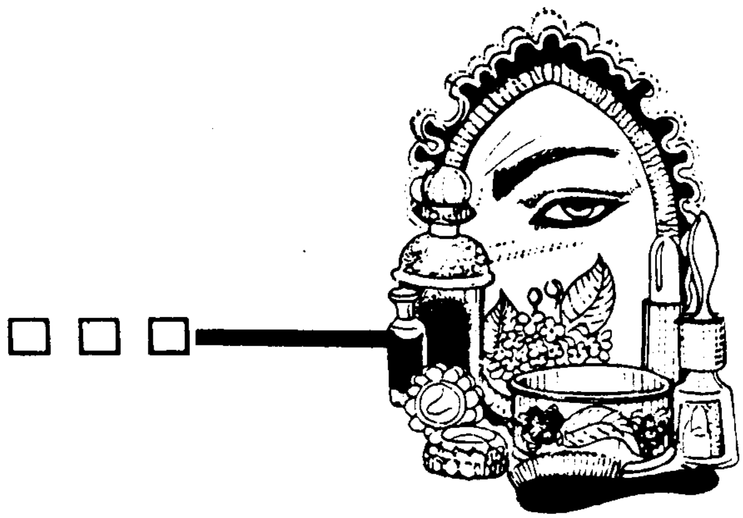
ولذا كان يكثر من زرع النرجس فى حديقته .

ويقول جرير :

إن العيون التى فى طرفها حَوَرٌ[1] قتلْننا ثم لم يُحْيِين قتْلانا
يَصْرعْنَ ذا اللُّب[2] حتى لا حراك به وهُنَّ أضعف خلق الله إنساناً[3]

وفى العصر الحديث يقول حافظ :

غُضِّى جفون السحر أو فارحمى متيماً يخشى نِزال الجفون



(١) الحور : شدة بياض بياض العين مع شدة سواد سوادها .
(٢) اللب : العقل .
(٣) إنسان العين : ناظرها «النن» .



العيـن .. وتركيبـها

عرَّف الأطباء العين بأنها جسم كروى الشكل تقريباً ، موجود بداخل تجويف الجمجمة يسمى الحجاج (orbit) ، وهى محاطة بكتلة شحمية ومثبتة فى هذا التجويف بواسطة عضلات تحرك العين فى اتجاهات مختلفة ...

أما عن تركيب العين ، فإنها تتركب من :

☐ **النسيج الملتحم** .. وهو الغشاء الذى يغطى الجزء الداخلى من الجفون ومقدمة العين حيث يصبح شفافاً .

☐ **القرنية (Cornea)** .. وهى جسم مستدير الشكل شفاف تماماً كالزجاج النقى ، يقع فى مقدمة العين ، تسمح القرنية بدخول الأشعة الصادرة عن الأجسام المرئية حتى تصل إلى **الشبكية (retina)** .

☐ **القزحية (iris)** .. وتقع خلف القرنية ، وهى عبارة عن ستارة ملونة بوسطها فتحة مستديرة تسمى **الحدقة (pupil)** ، وباختلاف لون الحدقة يختلف لون العين من إنسان لآخر ، فهناك العيون السوداء ، والعيون العسلية ، والعيون الرمادية ، وغيرها .. وقد وجد العلماء أنه لا يوجد حدقتان متشابهتان لشخصين مختلفين حتى ولو كانا توءماً .. فسبحان الخلاق العظيم !!

☐ **العدسة (Lens)** .. وهى بلورة شفافة محدبة السطح تقع خلف القزحية تماماً ، وتعمل على تلاقى الأشعة فى نقطة واحدة على

الشبكية ، كى تكون الرؤية واضحة ،.. وبالتالى فإن وضوح الرؤية (الصورة) يعتمد أساساً على مدى جلاء أو عتامة العدسة .

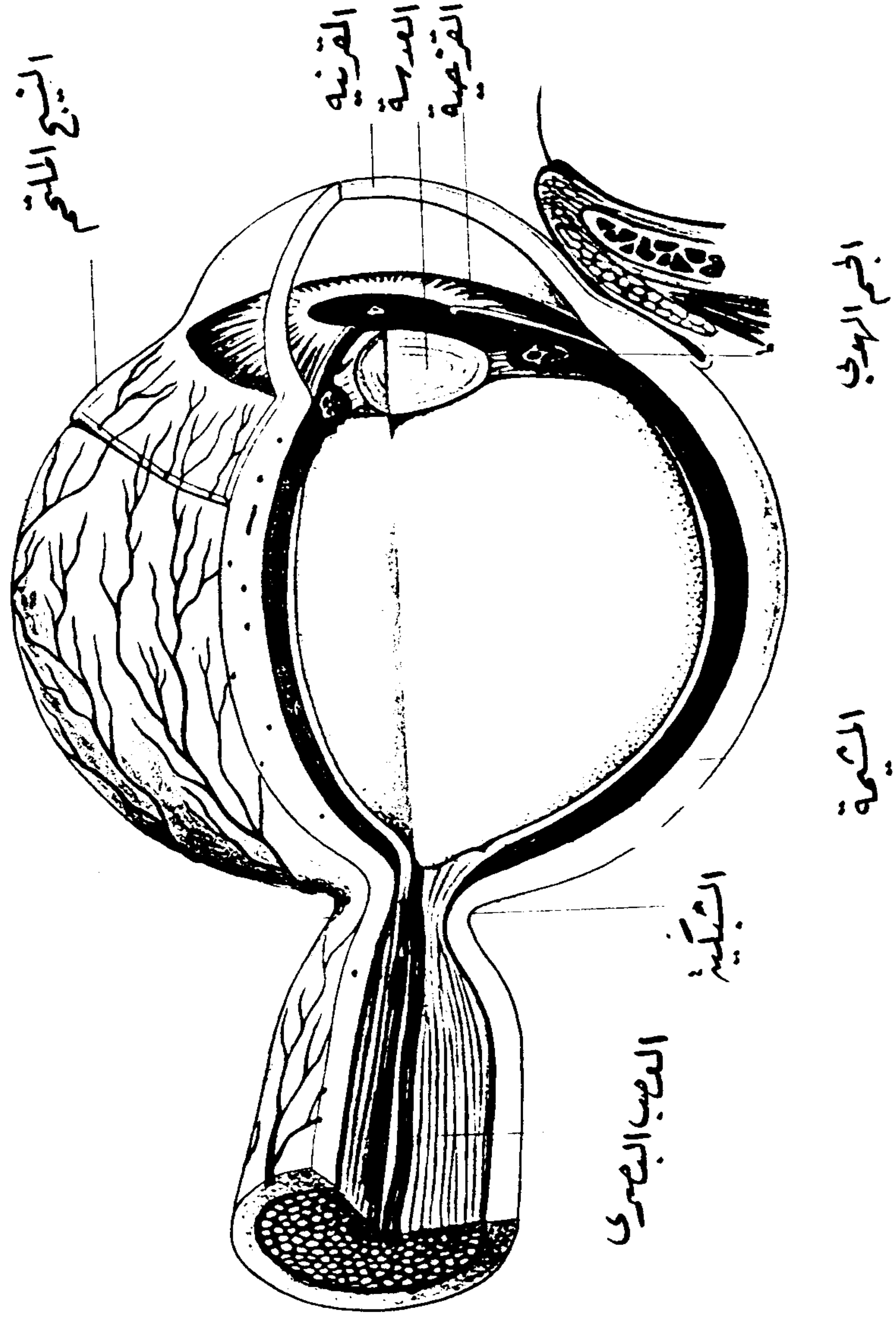
□ **الجسم الزجاجى الشفاف** .. وهو مادة هلامية لا قوام لها .. يعمل هذا الجسم الشفاف على احتفاظ العين بشكلها الكروى المميز حتى لا تنطبق جوانبها كما تنطبق البالونة عند تفريغها من الهواء .

□ **الجسم الهدبى** .. يشكل الجسم الهدبى طوقًا حول العدسة ، فيحافظ عليها ويساعدها على أخذ الوضع الملائم .. إذ يتكون هذا الجسم الهدبى من عضلات وخلايا مفرزة .. هذه العضلات متصلة بالعدسة ، فإذا انقبضت هذه العضلات قلَّ تحدب سطح العدسة ، بينما عند انبساطها يزداد تحدب سطح العدسة .. فإذا كان الجسم المرئى قريباً زاد التحدب ، بينما إذا كان الجسم المرئى بعيداً قلَّ التحدب .

أما الخلايا المفرزة فإنها تفرز سائلاً يعمل على تغذية أجزاء العين التى لا تصل إليها الدورة الدموية ، ويحمل فضلاتها إلى الخارج من خلال قنوات حول القرنية .. فإذا ضاقت هذه القنوات عن استيعاب السائل المفروز ، وتراكم هذا السائل داخل تلك القنوات حدث ما هو معروف باسم « **المياه الزرقاء** » .

□ **المشيمة** .. وهى نسيج دموى يبطن بياض العين من الداخل ، ويعمل على تغذية الخلايا الخارجية للشبكية .

□ **الشبكية renita** .. وهى تغلف العين جزئياً من الداخل ، وتتكون من تسع طبقات من الخلايا الحساسة ، فعندما تقع أشعة الأجسام المرئية على خلايا الشبكية تحدث تفاعلاً يتحول إلى إحساس ينتقل **عبر العصب البصرى** إلى مركز الإبصار بالمخ ..



رسم تشريحي للعين .



حاميـات العيـن

نظراً لأهمية العين ووجودها فى مقدمة الرأس ، فقد جهزها الله سبحانه وتعالى بمجموعة من الأجهزة التى تقوم بحمايتها .. وأهم هذه الأجهزة :

☐ **الحواجب (Eye Brows)** .. وتعمل على منع سقوط العرق من الجبهة فى العين ، فضلاً على أهميتها فى كمال محاسن الوجه .

☐ **الجفون (Eye Lids)** .. وهى ثنيات جلدية تحمى العين عن طريق الإطباق عليها عند الحاجة ، وهى مبطنة من الداخل بغشاء رقيق يسمى الملتحمة .

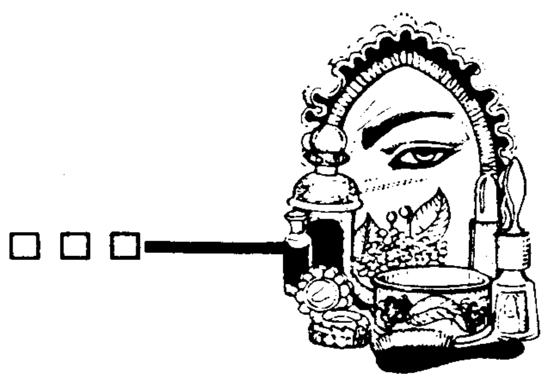
☐ **الأهداب (Eye Lashes)** .. وتقع على الطرف السائب للأجفان ، وهى شعيرات تزين أطراف الأجفان ، بالإضافة إلى أهميتها فى منع ذرات الرمل أو التراب أو الأجسام الغريبة من دخول العين .

☐ **الغدد الدمعية** .. وهى غدد تعمل على استخلاص الماء وبعض الأملاح من الدم لتكون منها الدموع .. هذه الدموع التى تترقرق على سطح العين فتعمل على ترطيبها ، وإزالة ما قد يعلق بها من أتربة وأجسام غريبة ، وتسهيل حركة الأجفان على سطح العين بالإضافة إلى أهمية هذه الدموع فى قتل الجراثيم الضارة بالعين نظراً لاحتوائها على مواد مطهرة وقاتلة .

□ هل تختلف أحجام العيون ؟

يمكن القول إن معظم عيون الرجال والنساء تتساوى فى الحجم .. وعندما يقال إن هناك عيوناً كبيرة وأخرى صغيرة ، فإن هذا لا يرجع فى الحقيقة إلى حجم العين الحقيقى ، وإنما يرجع إلى القدر الظاهر منها ، وهذا بدوره يتوقف على قدر الانفراج بين الجفنين .. فمثلاً عندما نقول إن عيون اليابانيين لوزية الشكل ، فليس المقصود بذلك الوصف الحقيقى لشكل العين ، وإنما المقصود شكل الانفراج الحاصل بين الجفنين .

وبشكل عام فإن سعة الانفراج بين الجفنين يختلف من شخص لآخر تبعاً لحالته .. فالعين المفتوحة تماماً تدل على التنبه الذهنى .. وكذا تفتح العين لأقصى درجة ممكنة عند الدهشة والذهول .. بينما عند الإجهاد أو الحياء فتبدو العين نصف مفتوحة .



إرشـادات عـامـة

للعناية بصحة

وجمال العينين



طرق العناية بصحة وجمال العينين



تعتمد طرق العناية بالعينين على ثلاثة أشياء رئيسية هى :

☐ **التغذية الجيدة** : لكى يحصل الجسم على ما يحتاجه من فيتامينات وعناصر غذائية للمحافظة على سلامة الرؤية ، ومقاومة ظهور أى تأثيرات ضارة بالجلد الرقيق المحيط بالعين بسبب نقص أو سوء التغذية .

ويعتبر فيتامين « أ » على رأس قائمة العناصر الغذائية الضرورية لصحة وجمال العينين ، ومن أغنى مصادره : الجزر والبلح والفلفل الأخضر . ونقص هذا الفيتامين يؤدى لجفاف الجلد ، ومرض العشى الليلى ، وجفاف قرنية العين .

كما يساعد نقص التغذية – وبخاصة نقص عنصر الحديد – على ظهور الهالات السوداء حول العينين .. وهذا المعدن الهام من أهم المعادن التى يحتاجها جسم المرأة نظراً لأنها تتعرض لأنيميا نقص الحديد بسبب النزيف الشهرى المتكرر ، ومتاعب الحمل والولادة . ويتوفر الحديد فى الأطعمة مثل : الكبد واللحوم والبقول والخضراوات والبيض والبطاطس .

كما تحتاج المحافظة على صحة وجمال العينين إلى عناصر أخرى مثل البروتينات وهى موجودة باللحوم واللبن ومنتجاته ، ومثل

فيتامينات « **ب** » المركب و« **ج** » و« **هـ** » والتى تتوفر فى الحبوب والخضراوات بصفة عامة .

□ النوم لفترة كافية :

ونظراً لأن عين الإنسان من أرق الأعضاء ، وأكثرها تأثراً بالتعب والإجهاد ، فلابد للمحافظة على سلامة وجمال هذا العضو أن يأخذ وقتاً كافياً من الراحة ليتخلص من الإجهاد والتعب اليومى ، فيكون مهيّأ لتحمل أعباء يوم جديد .

□ عدم الإساءة للعين :

وهذا يشتمل على تجنب الإســاءة للجلد الرقيق حول العين بوسائل الماكياج المختلفة ، وأيضاً عدم الإساءة للعين نفسها ، كعضو حساس ، أو لقدرتها على الرؤية السليمة .

□ وسائل أخرى :

وهذه تشمل غسل العينين بمحاليل صحية مفيدة ، وعمل تمرينات للعينين ، وتزيين العينين سواء بوسائل طبيعية « **مثل الكحل** » أو بوسائل أخرى مأمونة ، وعلاج ما يصيبها من متاعب تُشوّه جمالها (مثل الهالات السوداء أو التورّم أسفل العينين) .

□ إرشادات عامة للعناية بالعينين :

● احذرى بقاء الماكياج على الجفون لفترة طويلة لأنه قد يؤدى لالتهاب الجلد الرقيق بهذه المنطقة ويضر بسلامته .

● احذرى استخدام أى قطرات أو سوائل للعين دون استشارة الطبيب .

● عند عمل الأقنعة .. تجنبى وصول مادة القناع للجلد الرقيق حول العينين .

● عند استخدام أى كريم للوجه ، يجب أن يكون استخدامه بعيدًا عن منطقة العينين .

● تجنبى القراءة أو الكتابة فى ضوء خافت .

● احذرى دخان السجائر .. لأنه يضر بسلامة العينين ، ويساعد على ظهور تجاعيد الوجه .

● لا تعرضى عينيك لأشعة الشمس مباشرة ، ويفضل ارتداء نظارة لوقاية العين من أشعة الشمس .

● استخدمى قطنة مبللة بماء الورد لإزالة بقايا الماكياج بالقرب من العينين .

● تجنبى بقاء الماسكرا على جلد العين لفترة طويلة ، واحذرى بقاءها لليوم التالى .. ويفضل عدم استخدامها لخطورة مكوناتها الكيميائية على الجلد .



- ☐ طرق غسل العينين .
- ☐ المساج وتمرينات العينين .
- ☐ العناية برموش العين .





غسـل العينيـن

غسل العينين من وقت لآخر بمحاليل خاصة « **كالأنواع التالية** » يعمل على تحسين الرؤية ، وزيادة رطوبة ونضارة العينين . ويكون غسل العينين ، بتفتيحهما عدة مرات فى وعاء المحلول .

□ مـــاء الورد :

تضاف ملعقة كبيرة من ماء الورد إلى وعاء مملوء بالماء البارد ، ويستخدم المحلول فى غسل العينين .

□ المـــاء المـالح :

يستخدم محلول ملحى مخفف فى غسل العينين ، وليكن ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الملح للتر من الماء .

□ المـــاء البـــارد :

يمكن الاعتماد على الماء البارد دون أى إضافات لغسل العينين .

يُملأ فنجان بالماء البارد ، وتغمس فيه إحدى العينين ، وتُفتح وتُغمّض مرتين ، ثم يُرفع الرأس للوراء ، ويعاد غسل العين نفسها .

ويجب تجديد ماء الفنجان عند غسل العين الأخرى .



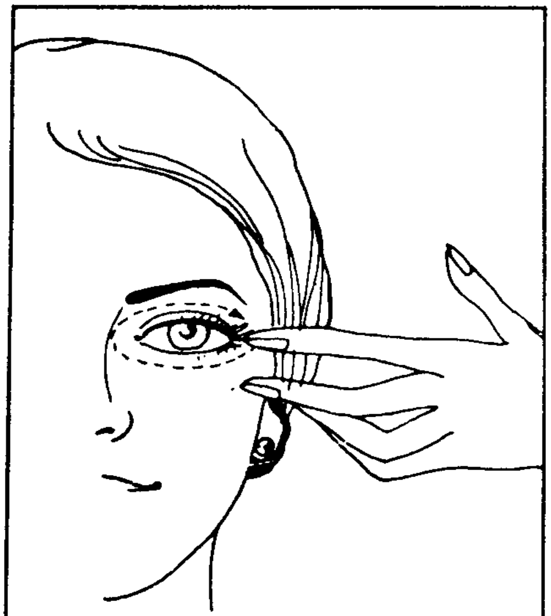
مســاج العينين وفائدته

□ الفــائدة :

العين من أرق أعضاء الجسم وأكثرها تأثراً بعوامل الشيخوخة التى تظهر آثارها واضحة على الجلد الرقيق المحيط بالعين فيصاب بالانكماشات والتجاعيد .

والمقصود بعمل مساج للعين هو عمل تدليك خفيف لهذا الجلد الرقيق فذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية به ، وإكسابه الحيوية ، ويجعله أكثر مقاومة لعوامل الشيخوخة .

وهذا التدليك لا ينبغى أن يتم عشوائياً ، وإنما وفقاً لطريقة محددة ، وبحركة خفيفة حتى لا يتأذى هذا الجلد الرقيق .

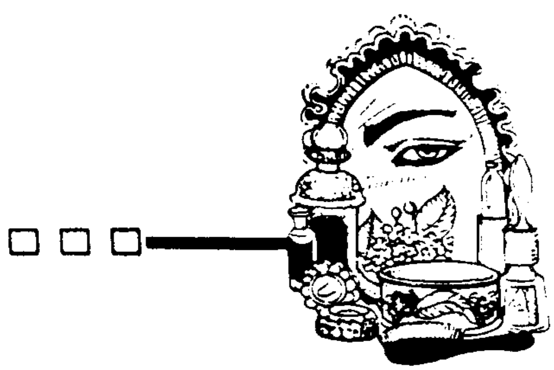


مســاج لجلد العينيـن

□ **الطريقــة :**

يستخدم إصبع السبابة فى عمل المساج (كما يظهر من الشكل السابق) .. ويبدأ من الزاوية الخارجية للعين بحركة خفيفة متجهاً ناحية الأنف .. وعند الوصول إلى الأنف يدور الإصبع ليقوم بعمل مساج للجفن العلوى ، ويجب مراعاة أن تكون الحركة عند هذه المنطقة من أخف ما يمكن . ويكرر عمل المساج للعين الأخرى .

وتزداد أهمية عمل المساج باقتراب المرأة من سن اليأس (٤٥ – ٥٥ سنة) .. ففى هذه الحالة يُفَضّل إجراؤه بصفة يومية لمقاومة ظهور التجاعيد التى تتعرض لها المرأة بهذه المنطقة بعد انقطاع الدورة الشهرية وغياب الهرمونات الأنثوية « **الاستروجين** » .





تمرينـات العينين

وفائدتها تنشيط وظيفة العين وإزالة التعب عنها .

☐ أنواع التمرينات :

تغيير بُعد الهدف : يُمسك بقلم على بعد ٢٥ سنتيمتر من العينين ، وتُركز الرؤية عليه لدقيقتين ، ثم توجّه الرؤية لمستوى أبعد ، ويفضل أن يكون نهاية الحجرة ، ثم يُنظر للقلم ثانية .. ويكرر هذا التمرين عشر مرات حتى يزول إجهاد العينين .

إغماض العينين عدة مرات : إغماض العين فى حد ذاته من وقت لآخر له أثر منشط للعين ، كما يساعد على توزيع طبقة الماء « **الدموع** » التى تغسل العين غسلاً تلقائياً .

وينصح أثناء القراءة أو الكتابة لفترة طويلة بغلق العينين وفتحهما عدة مرات لمقاومة الإحساس بالتعب .

ويجب أن يتم إغماض العينين وفتحهما ثانية بشيء من العزم أو القوة حتى يكون للتمرين أثر فعال (كما يظهر من الشكل التالى) .



□ **تحريك العينين لأعلى ولأسفل :**



تُرفع العينان لأعلى تجاه السماء ، وتبقى على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية ، ثم تأخذ الوضع المعاكس ، أى يكون النظر إلى القدمين على الأرض . يكرر التمرين ١٥ مرة . ويراعى تثبيت وضع الرأس أثناء تحريك العينين .



العناية برموش العين

□ زيت الخروع :

من أفضل الدهانات للرموش هو زيت الخروع حيث يعمل على زيادة سمك الرموش وطولها ، ولهذا الغرض تدهن الرموش بزيت الخروع بواسطة أطراف الأصابع أو بواسطة قطنة ، ويكرر ذلك كل مساء يومياً .

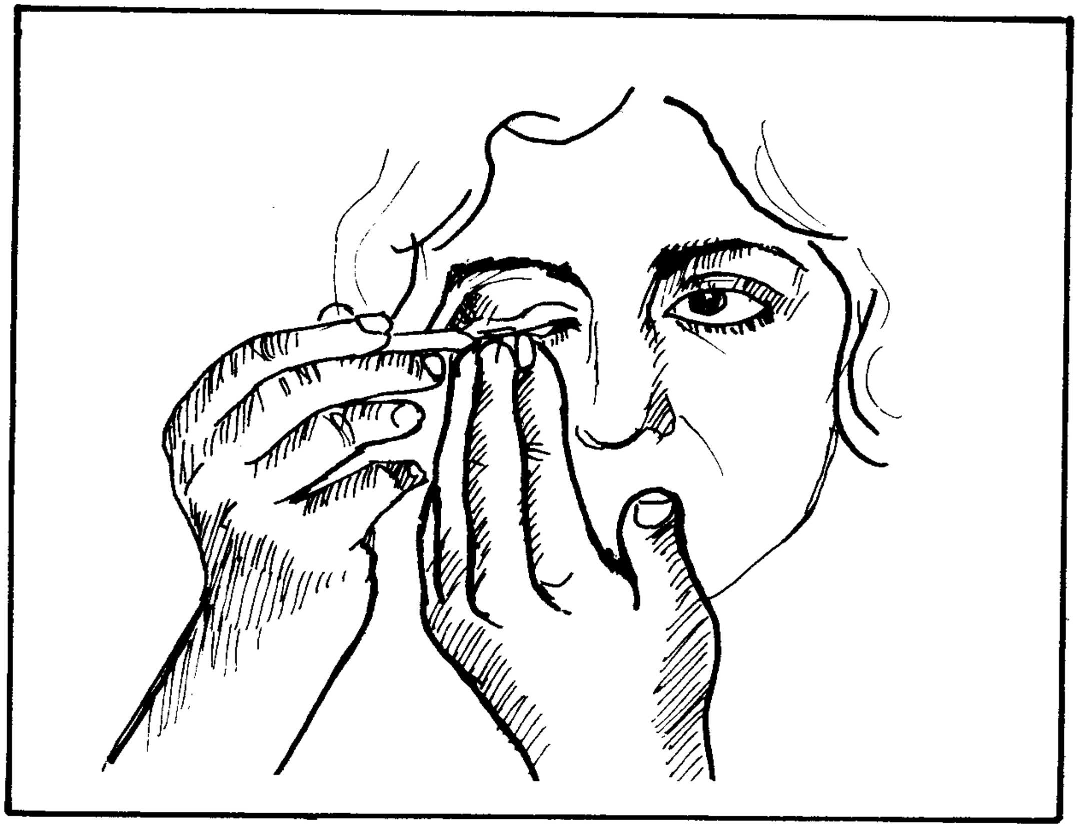
□ الكُحل البلدى :

من أفضل الوسائل الطبيعية لتجميل العين والرموش هى الكحل المصنوع من « **اللبان الدكر** » ، ويقال : إن الكحل المصنوع من نوى التمر يقوى رموش العين .

□ الماسكرا **Mascara** :

يفضل عدم الإكثار من استعمال الماسكرا لأن ذلك يضر بالجفون والرموش ، ويجب تجنبها تماماً فى حالة ظهور أى أعراض تشير للحساسية من مستحضرات الماكياج مثل إحمرار العينين أو تهيج الجفون .

والطريقة الصحيحة لاستخدام الماسكرا تكون بدهان الرموش بالفرشاة ابتداء من الجذور إلى النهايات . ويبدأ أولاً دهان الجفن



العلوى ، مع تغميض العين ، ثم دهان الجفن السفلى .

ويجب إزالة الدهان قبل النوم .. وأفضل وسيلة لذلك استخدام كمية من « **زيت الأطفال** » على قطنة تُمسح بها الرموش بنفس طريقة عمل الدهان .

□ الرموش القصيرة أو « المقصّفة » :

إذا كانت الجفون ملتهبة فلابد من استشارة طبيب العيون . أما إذا كانت الجفون سليمة ، ولكن شعر الرموش قصير أو « **مقصف** » فيمكن استعمال مجموعة فيتامينات مقوية مثل فيترا **Viterra** أو فيتوب **Vitop** مرتين يوميًا لمدة شهرين مع دهان الرموش بزيت الخروج مساء يومياً .

- العدسات اللاصقة
- كيف تختارين نظارتك الطبية ؟





العدسات اللاصقة

Contact Lenses

□ هل تفكرين فى استعمال عدسات لاصقة ؟ :

العدسات اللاصقة هى البديل « الخفى » للنظارة الطبية ، فهى تقوم بنفس وظيفتها ، لكنها توضع على العين نفسها ، فلا يلحظها أحد .. وبذلك يكون لها فائدة جمالية علاوة على فائدتها الطبية .. هذا بافتراض أن استعمال النظارة الطبية ضد جمال المرأة .. وإن كنت أرى شخصياً أنها تعطى للمرأة أحياناً جمالاً من نوع آخر بعيداً عن مقاييس الجمال العادية ، وهو جمال الوقار والجدية على شرط أن تكون مناسبة لمقاييس الوجه .

وعلى أية حال إذا كنت – عزيزتى ذات النظارة الطبية – لا تشعرين بالانسجام مع نظارتك ، أو تشعرين بالحرج من الظهور بها ، فيمكنك الاستعاضة عنها بالعدسات اللاصقة ، متى كانت حالة نظرك تسمح بذلك .

وإليك الآن هذه المعلومات عن العدسات اللاصقة التى قد تفيدك إذا كنت ترغبين فى استبدال نظارتك الطبية بالعدسات اللاصقة ، أو إذا كنت أصلاً تستخدمين هذه العدسات .

□ ما هى العدسات اللاصقة ؟ :

تُصنع العدسات اللاصقة من مادة البلاستيك الشفاف ..

وهناك نوعان منها : نوع رخو ونوع وطيد « **قوى** » وعادة يبلغ قطر النوع الأول ١٣ – ١٥ ميلليمتراً ، وهو يثبت على العين ليغطى القرنية بأكملها . أما النوع الثانى فيبلغ قطره ٧ – ١٠ ميلليمتر ويغطى جزءًا من القرنية .

□ متى يمكن استعمال عدسات لاصقة بدلاً من النظارة الطبية ؟ :

يمكن الاستعاضة عن النظارة الطبية بالعدسات اللاصقة فى حالات كثيرة من عيوب النظر .. على الأخص هذه الحالات التالية :

- قصر النظر .
- طول النظر .
- استجماتيزم .

هذا بالإضافة لاستعمال العدسات ، بصرف النظر عن عيوب الرؤية ، كأداة لتلوين العين « **القرنية** » حيث يوجد منها ألوان مختلفة حسب الاختيار . وهذه العدسات الملونة تكون مرتفعة الثمن لذا فإن أغلب من يقبل عليها من « **الطبقات الثرية** » .

□ *ما هى عيوب استعمال العدسات اللاصقة ؟ :*

تمتاز العدسات اللاصقة عن النظارة الطبية بأنها تعطى مجالاً أوسع للرؤية لأنها تُثبَّت على العين مباشرة ، بالإضافة لزيادة قوة الإبصار بها عن النظارة الطبية .. لكن يعيبها أنها تحتاج لطريقة خاصة للتثبيت والخلع ، كما تحتاج للعناية فى حفظها ، وهو ما لا يحتاجه

استعمال النظارة الطبية . بالإضافة لذلك قد ينشأ عن استعمال العدسات العيوب التالية :

● يتطلب استخدام العدسات اللاصقة فترة من الوقت ، قد تصل لأسبوع ، للتكيف معها .

وخلال هذه الفترة يجب أن يزيد عدد الساعات اليومية التى تستخدم فيها العدسات بصورة تدريجية حتى تصل هذه الفترة إلى أقصى درجة ممكنة .

● يؤدى عادة استخدام النظارة الطبية بعد خلع العدسات إلى زغللة فى الرؤية لذلك قد يصعب الجمع بين كلتا الوسيلتين .

● قد يصاحب استخدام العدسات ألم بالعين ، ويكون سببه الغالب عدم تثبيت العدسات بطريقة صحيحة .

فى هذه الحالة يجب عدم الاستمرار فى استخدام العدسات ، والرجوع إلى الطبيب . ويجب ملاحظة أن الألم الشديد قد يعنى حدوث خدش بالقرنية بسبب سوء التثبيت ، وهنا يجب استشارة الطبيب على الفور .

● يؤدى أحياناً استعمال العدسات لفترة طويلة إلى الإحساس بتعب فى العينين بعد خلعها .

● أحياناً يحدث ألم بالعينين وعدم ارتياح عند استخدام العدسات فى جو ملىء بالأتربة أو دخان السجائر أو ضعيف التهوية ، أو فى حالة احتجاز جسم غريب « **مثل ذرة تراب** » بين العدسة والقرنية .

☐ العناية بالعدسات باللاصقة :

يحتاج استعمال العدسات اللاصقة إلى الالتزام بالإرشادات التى يوضحها الطبيب لتثبيت وخلع العدسات وطريقة حفظها . وقد ينصح الطبيب بتجنّب استعمال بعض أنواع قطرات العين خوفاً من تأثيرها على مادة العدسات خاصة فى حالة استخدام العدسات الرخوة .

☐ موانع استخدام العدسات اللاصقة :

● وجود رعشة أو التهاب مفصلى باليد يعوق القدرة على خلع أو تثبيت العدسات فى العين بإحكام .

● إذا رأى الطبيب فرصة حدوث التهاب بالعين عند استخدام العدسات عند الأشخاص المهيئين لذلك .

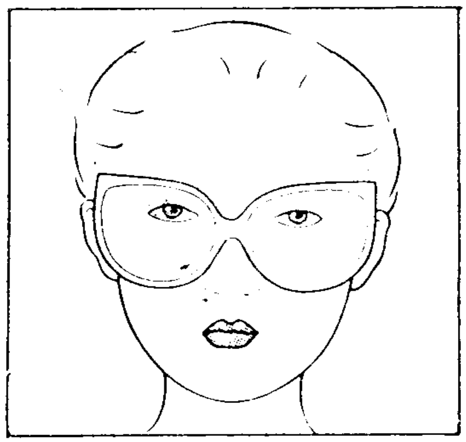
● عدم قدرة الشخص على تحمل فترة التكيف مع العدسات .

● يجب الاستغناء عن العدسات بشكل مؤقت أثناء النوم ، أو السباحة ، أو فى حالة وجود التهاب بالعين .

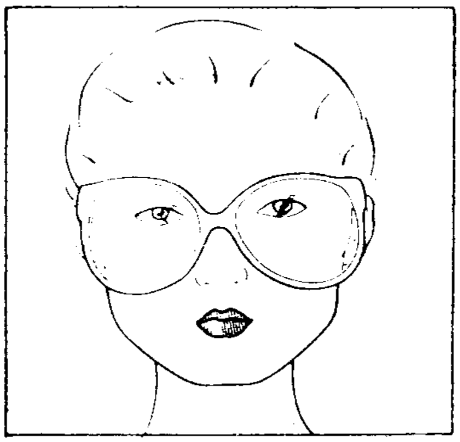




□ كيف تختارين النظارة المناسبة لوجهك ؟ :



وجـه طويل



وجـه مربـع

اختيارك للنظارة الطبية بعناية يمكن أن يجعل منها وسيلة تجميلية بالإضافة لفائدتها الطبية الأساسية .

فقبل أن تشرعى فى شراء النظارة الطبية ، تأملى وجهك جيداً أمام المرآة ، وحدّدِى بناء على ذلك مواصفات النظارة « **الإطار** » المناسبة لمقاييس وجهك ولون شعرك ، وذلك على النحو التالى :

□ بالنسبة لشكل الوجه :

● الوجـه المربـع :

يكون من الأنسب لهذا الوجه ، اختيار إطار دون زوايا بارزة

للخارج ، ويكون منطبقاً على الوجه لأقصى درجة ممكنة . (كما يظهر بالشكل السابق) .

● **الوجـه الطويـل :**

وهذا يناسبه إطار عريض ليقاوم شكل الطول الزائد للوجه (كما يظهر بالشكل السابق) .

● **الوجـه المستدير :**

وهذا يناسبه إطار ذو زاويتين بارزتين للخارج أو مربع الجوانب .

● **الوجـه البيضـاوى :**

وهذا الوجه يناسبه عادة أشكال مختلفة من الإطارات دون تقييد بشكل محدد . إلا أنه يفضل الإطار المستدير الرقيق الشفاف .

● **الوجـه القلبـى :**

إذا كان الوجه قلبيَّ الشكل ، فإنه يفضل الإطار الضيِّق غير المنفرج الساقين ، بحيث يعطى أكبر جانب من الخدود البارزة .

● **اختيار لون عدسات النظارة :**

كما سبق أن أشرنا ، فإن النظارة كما تخضع لغاية طبية ، فإنها أيضاً قد تستخدم لغاية جمالية ، ولذلك كان من الضرورى أن يتناسب شكل الوجه مع شكل إطار النظارة أيضاً مع لون العدسات ، وعند اختيار العدسات يجب مراعاة الآتى :

● ضرورة أن يكون زجاج العدسات شفافاً بحيث لا يخفى جمال العين .

● تجنبى استخدام النظارة القاتمة « **الشمسية** » عند القراءة ، وإنما يقتصر استخدامها على حماية العين من أشعة الشمس المباشرة .

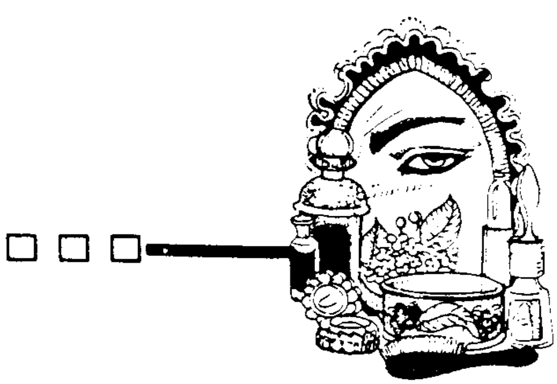
● ضرورة أن يتناسب لون العدسات مع لون البشرة .
● تجنبى احتكاك الأهداب بزجاج النظارة .

□ *بالنسبة للون الشـعر :*

الشعر الأشقر أو الفاتح عموماً يناسبه إطار فاتح اللون ، والعكس صحيح بالنسبة للون الأسود أو البنى « **الغامق** » فيكون من الأنسب اختيار إطار « **غامق** » اللون .

□ *بالنسبة لحجم إطار النظارة :*

كما يجب بصفة عامة اختيار إطار مناسب فى الحجم لحجم الوجه .. أو بمعنى آخر : إن الإطار الضخم لا يناسب الوجه الصغير الحجم ، والعكس صحيح .





هـالات العيـن

من أكثر ما يثير ذعر كل حواء ، أن ترى تلك الهالات الغامقة حول عينيها ، وليست هذه الهالات مرضاً فى حد ذاتها ، بل قد تكون عرضاً لمرض من الأمراض التى تصيب الجسم ، وبالتالى تختلف هذه الهالات باختلاف السبب ، كما سنوضح فيما يلى .. إلا أننا يجب أن نذكر بأن القلق الشديد من وجود مثل هذه الهالات يزيد من حدتها ويؤخر شفاءها ..

□ هالات الاضطراب العام :

وهى نتيجة لاضطراب فى وظائف الكُلى أو الكبد أو بعض غدد الجسم ، ويحدد هذا الاضطراب ويعالج بواسطة الطبيب .

□ هالات الإرهاق :

وتظهر نتيجة الإرهاق الشديد ، والسهر المستمر ، والأرق الذى كثيراً ما يصيب الإنسان .. وحالات الضعف العام والأنيميا . ولعلاج مثل هذه الهالات ننصح بالتالى :

● تستخدم كمادات موضعية على الجفون من الماء الدافىء ، ثم الماء البارد على التوالى ، وذلك بقصد تنبيه الأوعية المسترخية ، ثم يدلك المكان بأحد المراهم التى ينصح بها الطبيب .

● أما الهالات الناتجة عن حالات الضعف العام ، وكذا التى لا تستجيب للكمادات فينصح فيها باستشارة الطبيب .

□ هالات الأصباغ والكيماويات الملونة :

كلمة لابد منها !! احذرى هذه الأصباغ الحارقة !!

الإنسان بفطرته يحب الجمال ويسعى إليه .. وحواء على وجه الخصوص تحرص كل الحرص ، وتسعى جاهدة حتى تبدو كأجمل ما يكون ..

وفى سبيل تحقيق ذلك تسعى بعض السيدات والآنسات إلى الأستعانة بمستحضرات التجميل ..

نعم قد تبدو المرأة بعد ذلك جميلة براقة .. ولكنه جمال مؤقت ، وبريق ينبىء عن وقوع الكارثة التى تأتى على الجلد وتشوهه بالتجاعيد والشيخوخة المبكرة ، إذ أن أغلب هذه المستحضرات مواد عطرية وأخرى كيماوية ، ومواد مذيبة وأحماض دهنية ، وبعضها يسبب الحساسية ، وبعضها الآخر يحتوى على أملاح معدنية مثل الزئبق بقصد إزالة البقع وبعض العلامات ، والحقيقة أنه قد يزيدها سوءاً !!

إنها نصيحة تسديها السيدة فاطمة النجار فى كتابها « **من تجاربى .. للنساء فقط** » فتقول : كثيراً ما نسمع عن الكريمات المنظفة ، وعما تقوم به من دور سحرى فى تنظيف البشرة ، وهذا سيدتى نوع من الكذب ، فلا ينظف البشرة غير الماء والصابون .

لا تصدقى سيدتى ما أشاعه النفعيون من أن الصابون ضار بالبشرة ، نعم هناك أنواع رديئة من الصابون .. أما الصابون الجيد فهو مفيد للبشرة ، حيث يزيل الأتربة من فتحات الجلد ومسامه ، ويزيل الإفراز الدهنى والعرق .. هذه الأتربة والإفرازات إذا تراكمت فى هذه الفتحات والمسامات أدت إلى انسدادها مما يسبب تهيج الجلد وتقرحاته .

ألم تسألى نفسك سيدتى : ما سر هذا الجمال الطبيعى التى تتمتع به القروية أو البدوية ذات الفطرة السليمة ، والتى لم تعرف ولم تسمع عن الكريمات المغذية أو المرطبة ؟!!

كما أنوّه أيضاً إلى ما يوضع حول العين من ألوان وما تسببه هذه الألوان وقلم الحواجب من أضرار .. فاللون الأسود ما هو إلا كربون وأكسيد الحديد الأسود .. واللون الأزرق ما هو إلا أزرق بروسى ومواد أخرى زرقاء .. واللون الأخضر هو لون أحد أكاسيد الكروم .. واللون البنى هو أيضاً أحد أكاسيد الحديد المحروقة .. واللون الأصفر هو أكسيد حديد .

وجلد جفن العين وما حوله رقيق لا يتحمل بعض هذه المساحيق أو الأقلام أو الكريمات ، وتضطر بعض السيدات إلى التحايل بعمل بعض كمادات البوريك أو الماء المثلج ، أو استعمال زيت البرافين لإزالة القشور ، ثم استعمال مراهم طبية لإزالة الالتهاب .. والنصيحة هنا :

إذا حدث التهاب من هذه المستحضرات ، فلابد من التوقف عن استعمالها ، والعودة إلى الوسائل الطبيعية لتجميل العين ، كالكحل مثلاً ، والخالية من الكيماويات الحارقة .

نعود مرة أخرى إلى الهالات الناتجة عن هذه الأصباغ الملونة فنذكّر بأنها تحتاج إلى استشارة الطبيب ، حيث لا تزول بالعلاج الموضعى .

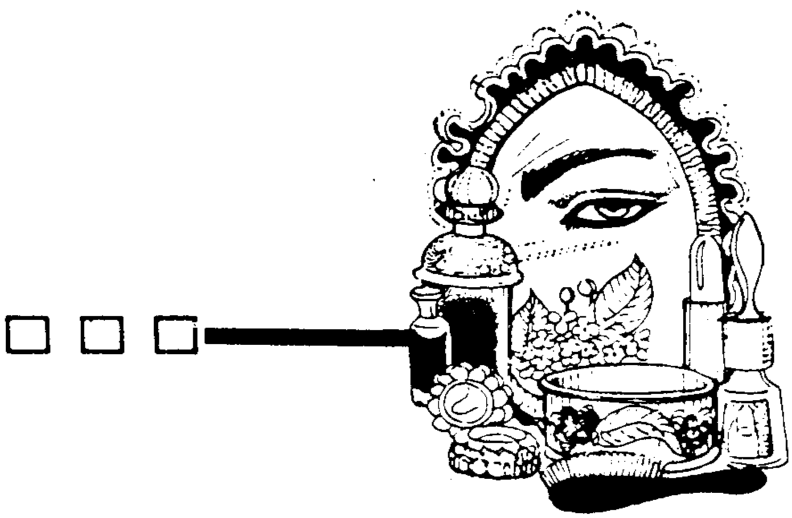
□ هالات الوجه الأشقر :

وهى تلك التى تتعرض لها الشقراوات ، عند كثرة تعرضهن لأشعة الشمس المباشرة ، وتظهر هذه الهالات على شكل تجمعات من النمش . وللوقاية من مثل هذه الهالات ننصح بتجنب تعرض البشرة

لأشعة الشمس لفترة طويلة ، وعند الاضطرار لذلك يمكن الاستعانة بقبعة عريضة لحجب الشمس عن الوجه .

☐ الغضـــون :

وهى من علامات الشيخوخة ، حيث تصيب المرأة فى سن متقدم ، أما عن علاجها فيمكن تدليكها برفق وحذر .





متاعب عينيك الجمالية .. وعلاجها

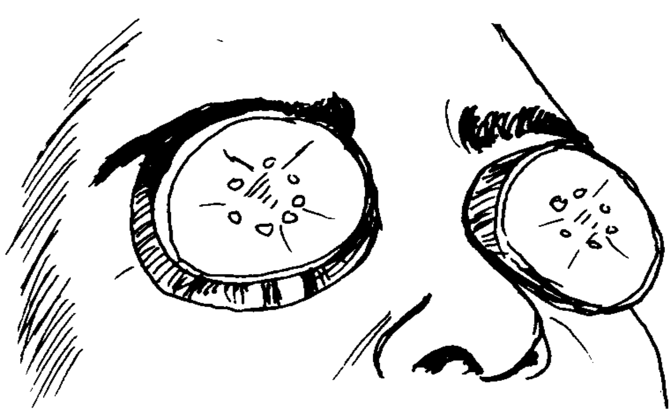
□ الهالات السوداء حول العينين :

وهذه تنشأ عادة بسبب الإجهاد وعدم النوم لفترة كافية ، أو بسبب سوء التغذية ، أو الضغط النفسى . لذلك فإن تصحيح هذه الأمور له دور أساسى فى العلاج .

□ العــلاج :

يعتبر نبات الخيار من أفضل العلاجات لهذه الهالات .. ويستخدم بوضع شريحة من الخيار الطازج فوق كل عين بعد إغماضها ، والاسترخاء على الفراش لمدة ١٥ دقيقة .. يكرر ذلك يومياً حتى تزول الهالات السوداء .

أو يمكن عمل كمادات للعينين من عصير الخيار المضاف إليه بضع نقاط من عصير الليمون .



شرائح الخيار لعلاج الهالات السوداء حول العينين

● يمكن استخدام شرائح البطاطس أو التفاح بنفس الطريقة السابقة .

● تُدهن الهالات بخليط مكوّن من ١/٢ ملعقة صغيرة من زيت اللوز و١/٤ ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

● تُعمل كمادات من عصير النعناع يومياً .

● تعمل كمادات شاى دافىء لمدة ١٠ دقائق ثم كمادات شاى بارد لمدة ٥ دقائق قبل النوم يومياً .

● لابد من الالتزام بعدد كافٍ من ساعات النوم مع تناول غذاء صحى متكامل العناصر الغذائية ، وغنى بعنصر الحديد على وجه الخصوص .

□ *التورّم تحت العينين :*

قد يظهر هذا التورّم لوجود مرض بالكُلية ، أو قد يكون له مسببات أخرى مثل قلة النوم ، أو تناول الخمور ، أو احتجاز كمية من الماء بالجسم لأى سبب ، أو كثرة البكاء ..

□ *العــلاج :*

● تُعمل كمادات للعين بمحلول ملح دافىء .

● تُمسح العينان بالماء البارد « **المثلّج** » .. ثم تُجفف .. وتُوضع شريحة من البطاطس فوق كل عين مع الاسترخاء .

● تُحضّر عجينة من النباتات التالية ، وتوضع أسفل العين :

- أوراق النعناع .
- شرائح الخيار .

– أوراق الكزبرة .
– أوراق الشـــاى .

□ ***التجاعيد حول العينين :***

تظهر هذه التجاعيد حول زاوية العين الخارجية على الأخص نتيجة للتقدم فى السن ، ويساعد على ظهورها كثرة شد الجلد بهذه المنطقة .

وللتخلص من هذه التجاعيد يُدهن الجلد بدهان مناسب يساعد على استعادته لخاصيته المرنة ، ومقاومة ظهور أى انكماشات جديدة .. وذلك مثل الأنواع التالية :

- زيت الزيتون .
- شرائح البطـاطس (تستخـدم ككمـادات بالطريقــة السابقة) .
- كريم مضاد للتجاعيد .

□ ***المكونـــات :***

٢ – ملعقة كبيرة من اللانولين .
١ ملعقة صغيرة من زيت اللوز .

□ ***الطريقــة :***

يسخن اللانولين على نار هادئة حتى يتحلل تمامًا ، ويضاف إليه زيت اللوز ، ويقلب الاثنان جيدًا حتى تتكون عجينة .

□ ***الاستعمال :***

تدهن منطقة التجاعيد بهذه العجينة يوميًا .

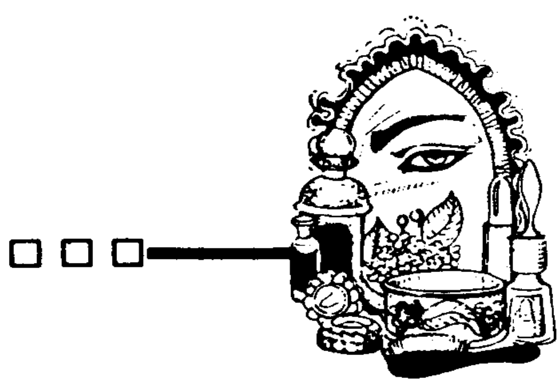
□ ضعف نمو شعر الحواجب :

الحاجبان لهما أثر واضح فى إبراز جمال المرأة وتحديد ملامحها .. ونظراً لأن تغيير شكل الحاجبين باستخدام « **قلم الحواجب** » أو غير ذلك من الوسائل يؤدى إلى حد كبير إلى تغيير شكل الخِلقة ، وهو ما يتعارض مع شريعتنا الإسلامية ، لذلك لا ننصح برسم الحواجب سواء لتغيير شكلها أو للتغلب على ضعف نمو الشعر .. وبدلاً من ذلك يمكن الاعتماد على الوسائل التالية لزيادة نمو شعر الحواجب :

– دهان الشعر بزيت الخروع يومياً مساء .

– دهان الشعر بخليط مكون من ملعقة كبيرة من زيت الخروع مع نقطتين من الجلسرين .

– تناول مجموعة فيتامينات مقوية تحتوى على الحديد مثل فيترا Viterra أو فيتوب Vitop مرتين يوميًا .





الإجهـاد .. والعيـن

تتأثر العين – كما تتأثر بقية الأعضاء ، بالأمراض المختلفة التى تصيب الجسم ، كالسكر والضعف ، وغيرهما ، وعلاجها فى هذه الحالة يكمن فى علاج المرض الأصلى ..

وفى حياتنا اليومية تتعرض العين للإجهاد الشديد الذى يؤثر بدوره على العين وبريقها وصحتها ، فتبدو خابية متعبة .. وعلاجها فى هذه الحالة يتمثل فى :

- □ راحة العين بعد هذا الجهد ، والابتعاد على إجهادها قدر الإمكان .
- □ عمل كمادات للعين بأحد هذين المزيجين :

المزيج الأول : ١٠٠ جرام من ماء الورد .
١٠٠ جرام منقوع البانونج البابونج

المزيج الثانى : ١٠٠ جرام ماء مقطر
٤٥ جرام شعير نظيف
٨ نقط عطر

وذلك بغمس قطعة من القطن النظيف فى أى من المزيجين ومسح العين بها ..

كما يمكن استخدام بعض أنواع القطرة المجهزة فى الصيدليات لهذا الغرض ، ويقطر منها فى العين ثم تغميضها وتحريكها يميناً ويساراً حتى تتخلل القطرة جميع أجزاء العين .

□ الإجهـاد البصـرى :

وهو إجهاد يحدث نتيجة انهماك العين فى عمل شاق فوق طاقتها لمدة طويلة .. وقد يكون ناتجاً عن ضعف عضلات العين نتيجة إصابتها بأحد الأمراض .. وقد يكون الإجهاد البصرى نتيجة خلل أصاب العين ، كما فى حالات قصر وطول النظر .

ويشكو مريض الإجهاد البصرى من حرقان العينين ، واحمرارهما ، والرغبة فى حكهما ، ووخز بعد أداء أى عمل يجهدهما كالمطالعة أو أى أعمال تتطلب إمعان النظر .

وعلاج مثل هذه الحالات تتطلب الآتى :

□ البحث عن أسباب الإجهاد البصرى وعلاجها ، وقد يكون الضعف العام هو أهم هذه الأسباب .

□ ضرورة حجب العين عن الضوء المباشر ، وذلك باستخدام مظلات المصابيح ، وعند القراءة يجب أن يكون المصباح (مصدر الضوء) على اليسار وجهة الخلف قليلاً .

□ ضرورة أن تكون القراءة أو الكتابة أو الرسم فوق أسطح غير مصقولة ، إذ أن الأسطح المصقولة تؤدى إلى انعكاس الأشعة الصادرة من المصباح مما يؤذى العين .

□ كما يمكن أيضاً استخدام الكمادات التالية :

● توضع شريحة من الخيار على كل عين وهى مغمضة لعدة دقائق مع الاسترخاء بمكان هادىء ، فذلك يساعد على زوال إجهاد العين بعد القراءة أو الكتابة لفترة طويلة .

● تستخدم أكياس الشاى على النحو التالى :

– تُحفظ فى الثلاجة لمدة نصف ساعة ، ويوضع هذا الكيس البارد على العين وهى مغمضة مع الاسترخاء فى حجرة مظلمة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة .

● تعمل كمادات ماء بارد للعينين .

● أو تُعمل كمادات محلول ملح بارد .

● تعمل كمادات ماء بارد « **مثلّج** » مضافاً إليه كمية من عصير الليمون ، وتبقى الكمادات لمدة ١٠ دقائق .

● توضع نقطة واحدة من زيت الخروع « **النقى** » بكل عين ، فذلك كفيل بترطيب العين وإزالة التعب عنها .

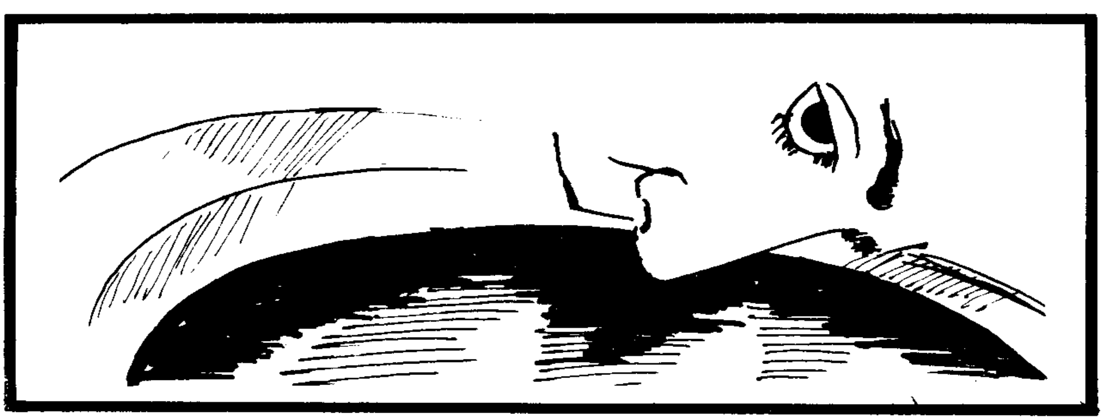
● توضع شريحة بطاطس فوق العين المجهدة بالطريقة السابقة .

● تعمل كمادات شاى بارد .

● تعمل كمادات ماء ورد بارد .

□ *العين المُحْمَرة :*

إحمرار العين قد ينشأ نتيجة للعدوى بالميكروبات وهذا يستدعى استشارة الطبيب . لكنه يحدث أحياناً بسبب الإجهاد أو



حمام ماء بارد للعينين

السهر الطويل أو بسبب دخول جسم غريب كذرة تراب .. فى هذه الحالة تُغطس العين فى فنجان ماء بارد .. ويكرر فتح وتغميض العين عشر مرات .. ثم يستبدل الماء بآخر ، وتغسل العين الأخرى .





جمـال العيـن

عندما نتكلم عن جمال العين ، فإننا نقصد العين السليمة ، الخالية من الأمراض .. سواء الأمراض التى تصيب العين مباشرة ، أو تؤثر فيها نتيجة إصابة الجسم بها .. إذ كيف يمكن أن تكون العين العليلة جميلة ؟! لذا كانت الخطوة الأولى لتجميل العين المحافظة عليها وعلاجها مما قد يصيبها من الأمراض .. ثم تأتى الخطوة التالية فى الجمال الظاهرى للعين .. أى جمال الأجزاء الظاهرة منها ، وهو ما سنعرضه بتوفيق الله فيما يلى :

□ ١الجفنـــان :

الجفنان طبقات من الجلد .. العلوى أكبر من السفلى وأكثر منه حركة .. وعندما تكون العين مغلقة فإنه يغطى القرنية كلها ، فإذا فُتحت العين فإنه ينطوى فى أخدود عميق أسفل الحاجب .

توجد الأهداب « **الرموش** » على حافة كل من الجفنين ، وهى فى الجفن العلوى أطول وأكثر عدداً منها فى الجفن السفلى .. تعمل هذه الرموش كمظلة تحمى العين من أشعة الشمس ، بالإضافة إلى قيامها مع الجفنين بحماية العين من الأتربة وحفظها من المؤثرات الخارجية .



أمراض الجفـون وعلاجها

لكى نحافظ على جمال الجفون يجب أن نعلم الأمراض التى تصيبها ، وكذا طريقة العلاج منها .. وأهم هذه الأمراض :

□ تورم الجفون :

عادة ما تشكو السيدة من تورم الجفون بعد الاجهاد المستمر ، نتيجة السهر ، أو القلق ، أو زيادة الضوء عن معدله الطبيعى .. وقد يؤدى الإفراط فى الطعام وكذا الحزن الشديد والبكاء المتواصل إلى هذا التورم ..

وعلاج ذلك يكون باتباع الآتى :

● عمل كمادات من منقوع الشاى المركز فوق الجفون ، إذ أن لهذا المنقوع تأثير قابض ومفيد فى مثل هذه الحالة .. ويمكن استخدام عبوات الشاى الصغيرة بعد استخدامها لهذا الغرض ،.. ويعيب هذه الكمادات أنها قد تترك أثراً داكناً حول العين .

● يمكن استخدام كمادات مغلى أوراق البلدى بنفس الطريقة السابقة .

● يمكن استخدام كمادات مغلى البانونج (بمعدل ٥٠ جرام من البانونج لكل لتر من الماء) ، وكذا كمادات مغلى البقدونس ، فى علاج حالات تورم الجفون ، ويمكن استخدام هذه الكمادات إما دافئة وإما باردة .

□ تجعد الجفون :

نظراً لرقة منطقة الجفون وحساسيتها ، فكثيراً ما تصاب بالتجاعيد ، وكأن مرحلة الشيخوخة قد بدأت .. وهذا مما يقلق كل سيدة .. وإذا كنا دائماً نذكّر بأن الوقاية خير من العلاج ، فإن تجنب السهر وإجهاد العينين ، وكثرة الحزن ، من أهم العوامل المؤدية إلى تجعد الجفون ، وبالتالى إصابة الوجه بالشيخوخة المبكرة ..

أما عن العلاج فإننا ننصح بالآتى :

استخدمى الكمادات ذات الطابع القابض ، والتى تعمل على تقلص الجلد وتقويته ، وتعتبر كمادات مغلى الخبيزة ، وأوراق الحجرز من أنجح الكمادات فى ذلك .

□ الجيوب المنتفخة :

العين مرآة الجسد .. فكثير من الأمراض التى تعتريه تظهر آثارها فى العين .. ومن هذه الآثار وجود انتفاخ فى جفنى العين .. ووجود مثل هذا الانتفاخ يشير إلى الإصابة بمرض أو قصور فى وظائف الكُلى أو القلب أو المبيض فى كثير من الأحوال ، لذا يجب سرعة استشارة الطبيب .. وقد يزداد هذا الانتفاخ مع الاضطراب والقلق وإرهاق العينين وعلاج مثل هذه الحالة يكون كالتالى :

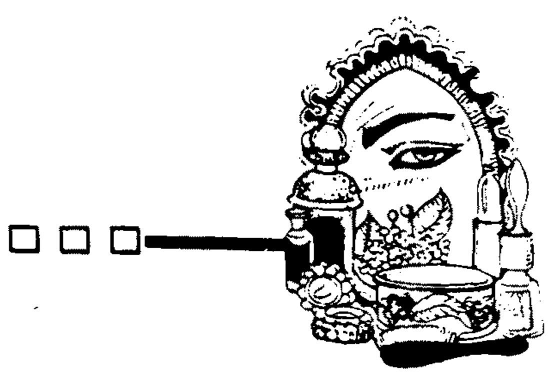
- المبادرة باستشارة الطبيب لتحديد المرض الناتج عنه هذه الأعراض وسرعة علاجه .
- تجنب السهر والإرهاق النفسى .
- تجنب الإفراط فى تناول الطعام .
- الامتناع عن تناول الملح والمخللات ، إذ أن الصعوديوم الموجود فى الملح (كلوريد الصوديوم) يعمل على اختزان الماء فى أنسجة الجسم وخاصة الأنسجة الرقيقة كما فى الجفون .

● ينصح بشرب كوب من الماء صباحاً لتنبيه الكُلى والأمعاء وحثها على العمل .

● تجنبى استعمال الزيوت والكريمات الدهنية التى تعمل على حفظ الماء بالأنسجة .. وهناك الاستعاضة عنها بكريمات طبية أخرى بعد استشارة الطبيب ، حيث تعمل على شد الجلد المترهل وإعادة الشباب والنضارة إلى الجفون .

● يمكن عمل التدليك التالى :

يضغط بلطف على الجفن المتورم بالسبابة مع التحريك فى اتجاه الإنقاصى طرف العين ، ثم النزول عمودياً حتى وسط الفك السفلى .





الأهـــداب

الأهداب « **الرموش** » هى ذلك الشعر الذى ينبت على حافتى الجفنين ، وذلك لحماية العين من العوامل الخارجية التى تؤذيها ، فضلاً عن اللمسة الجمالية التى تضفيها الأهداب على العين والوجه بصفة عامة .

من هنا كانت أهمية العناية بالأهداب وعلاجها مما قد تعتريها من أمراض تصيب الجفون .. وكثيراً ما تتعرض الجفون للالتهاب فى فصل الصيف ، وعند تغير فصول السنة .. وقد ينتج عن هذه الالتهابات البكتيرية تساقط الرموش ، وتظهر قشور حمراء وبيضاء على الجفن يصاحبها الرغبة فى حكها .. وقد يكون سقوط الرموش نتيجة مرض جلدى ، لذا يجب سرعة استشارة الطبيب لوصف العلاج اللازم ..

إلا أنه للعناية بالأهداب يمكن اتباع الآتى :

- عمل كمادات من مغلى الشاى أو مغلى أوراق الجوز ، مضافاً إليها قليل من سلفات الكنين .
- زيت الشعر مقوٍ جيد للأهداب ، إلا أنه يؤذى العين إذا لامسها .
- العناية بالبشرة بصفة عامة ، فقد يكون تساقط الرموش نتيجة مرض جلدى .
- سرعة علاجها من أى مرض يلحق بها .
- عليك دائماً التأكد من سلامة أهدابك ، فتكون غزيرة ، مرنة ، طويلة ، مقوسة قليلاً من أطرافها إلى الخارج ، براقة .



إخفاء عيوب العيون

بداية يجب أن نوضح أن إخفاء عيوب عين المرأة حتى تبدو أمام الناس جميلة ، هو من الزينة التى حرم الله إظهارها لغير الزوج ، وبالتالى فهو من التبرج المنهى عنه ..

إذ أن المجتمع الإسلامى يقوم بعد الإيمان بالله واليوم الآخر ، على رعاية الفضيلة والعفاف والتصوّن فى العلاقة بين الرجل والمرأة ، ومقاومة الإباحية والانطلاق وراء الشهوات ..

وقد قام التشريع الإسلامى فى هذا الجانب على سد الذرائع إلى الفساد ، وإغلاق الأبواب التى تهب منها رياح الفتنة كالخلوة والتبرج ، وصدق الله العظيم : ﴿ **وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن ويحفظن فروجهن ، ولا يبدين زينتهن إلا ما ظهر منها وليضربن بخمرهن على جيوبهن** ﴾ [النور : ٣٠]

أما أن تتزين المرأة لزوجها ، وكذا تزين الرجل لزوجته ، فهو مما حث عليه الدين ، حتى تدوم الألفة .

ومن هذا المنطلق فإننا نتكلم هنا عن إخفاء عيوب العين وكيف يمكن للمرأة أن تقوم بذلك بنفسها دون اللجوء إلى غيرها ، وأن يكون ذلك فى بيتها ولا يطلع عليه سوى زوجها ..

وقد يحتاج الأمر فى ذلك إلى استخدام بعض الكريمات أو المساحيق ، وهنا يجب الاعتناء باختيارها من أنواع جيدة لا تؤذى البشرة .. كما أن الاقتصار على استخدام مثل هذه المواد فى البيت فقط

ولفترات قصيرة وبعيداً عن أشعة الشمس يجنب المرأة الكثير من الأضرار التى تعود عليها لو اعتادت استخدام هذه المواد لفترات طويلة .

□ العيـون الغائـرة :

لإخفاء مثل هذا العيب ، يمكن عمل الآتى :

– يطلى الجزء الغائر من الجفن العلوى قريباً من الأنف بلون أبيض ليقلل من انخفاضه .

– يظلل القسم الخارجى من الجفن العلوى بلون شاحب غير لامع ، مع قليل من اللون الأبيض .

– ترسم العين بخط رفيع .

– توضع الماسكرا على العين .. والماسكرا « **الرميل** » تحتوى على مادة كثيفة تضفى على الرموش طولاً وكثافة ، وننصح باستخدام الأنواع الجيدة منها .

□ العين الصغيرة :

بالنسبة للعيون الصغيرة ، يمكن عمل الآتى حتى تبدو أكثر اتساعاً :

– ظَلِّلى الجفن العلوى بلون أبيض أو لون شاحب .

– ظللى ثنية الجفن العلوى بظل قاتم ، بحيث يتجه هذا الظل إلى أعلى قليلاً عند الطرف الخارجى من الجفن .

– اظهرى الجزء الذى تحت عظمة الحاجب باللون الأبيض .

– ارسمى كحلة عريضة فى القسم الأوسط بحيث تتجاوز حدود العين من الجهة الخارجية ، وتبقى كحلة الجفن العلوى منفصلة عنها فى الجفن السفلى .

– استخدمى الماسكرا فوق أهداب الجفن العلوى ، وبعض اللون على حافة أهداب الجفن السفلى .

□ العيون المتقاربة :

قد تبدو العينان متقاربتان .. مما يزعج بعض السيدات .. وللتغلب على هذا العيب يمكن اتباع الآتى :

– ظللى الجفن العلوى باللون الأبيض ، بينما يظلل الجزء الخارجى بلون شاحب غير لامع .

– ارسمى كحلة على ثلاثة أرباع كل جفن ، مع ترك جزء ناحية الأنف ، واسحبيها حتى تتجاوز نهاية العين من الخارج مع تركها مفتوحة وعريضة .

– استعملى الماسكرا فى الجزء الخارجى للأهداب .

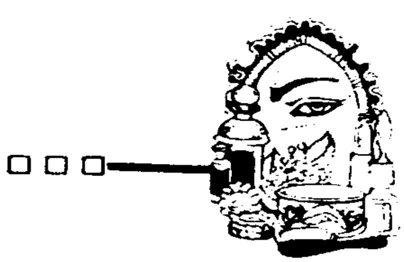
□ العيون الجاحظة (البارزة) :

يمكن التغلب على بروز العين باتباع الآتى :

يكون القسم الخارجى من الجفن باللون البنى .. وتكون عظمة الحاجب باللون الأبيض .

– ترسم الكحلة القاتمة على أن تكون قريبة من الأهداب العلوية .

– تستخدم الماسكرا على الأهداب العلوية .





أهم أمراض العيون

طـول النظـر وقصـره

كثيراً ما نسمع أن شخصاً مصاب بطول النظر ، بينما الآخر مصاب بقصر النظر ، فما المقصود بذلك ؟

لابد أن نعلم أن العين من أغلى ما وهبنا الله سبحانه وتعالى من الحواس ، ولكى تستطيع العين أن ترى بوضوح ، يجب أن تقع صورة الجسم المرئى على الشبكية تماماً ، والشبكية غشاء مثل الشاشة يقع فى مؤخرة العين .

• وعندما تكون العين سليمة يجب أن يكون هناك اتزان بين قدرة العين على تجميع الأشعة الضوئية الساقطة عليها وطول مقلة العين .. بينما تعمل كل من قرنية العين وعدستها على ضمان سقوط الأشعة الضوئية الصادرة من الجسم المرئى على الشبكية تمامًا .. وفى هذه الحالة فإن الجسم يُرى بوضوح .. والاختلال فى ذلك إما أن يؤدى إلى طول النظر ، أو إلى قصر النظر .

أ – طول النظـر :

عندما لا تستطيع العين رؤية الأجسام القريبة منها بوضوح ، فإن هذا يسمى طول النظر ، وفى هذه الحالة إما أن تكون مقلة العين قصيرة جداً ، أو أن عدسة العين لا تعمل على انحراف الأشعة بدرجة

كافية ، وعندئذ يقع الجسم القريب المراد رؤيته خلف الشبكية وتكون الرؤية غير واضحة .

ب - قصر النظر :

عندما لا تستطيع العين رؤية الأجسام البعيدة بوضوح ، فإن هذا يسمى بقصر النظر .. وفى هذه الحالة إما أن تكون مقلة العين طويلة جداً ، أو أن العدسات تعمل على انحراف الأشعة بدرجة كبيرة ، وهنا فإن صورة الأجسام البعيدة تقع أمام الشبكية ، وبذلك تكون الرؤية غير واضحة تماماً كما فى طول النظر .

ولكن .. كيف تصاب العين بقصر النظر ؟

إن عمل العين الطبيعية يمكّنها من تجميع الأشعة الضوئية الصادرة من جسم بعيد لتسقط صورته على الشبكية تماماً ..

وفى حالة رؤية الفرد لجسم قريب تسقط صورته فى مكان خلف الشبكية ، وبذا تكون الصورة غير واضحة .

إلا أن الله سبحانه وتعالى منح عدسة العين قدرة كبيرة على زيادة سمكها « **التكيف مع الرؤية القريبة** » من أجل زيادة قوتها لتجميع الأشعة الضوئية ، وبالتالى تنجح فى إسقاط الصورة القريبة على الشبكية تماماً .

وإذا ما استمر إجهاد العين لفترة طويلة ، فى رؤية الأجسام القريبة ، فإن هذا يفقد العين جزءًا كبيراً من مرونتها وقدرتها على التكيف ، مما يؤدى إلى استطالتها ، وبذا تصبح العين مصابة بقصر النظر ، أى أن الصورة البعيدة تقع أمام الشبكية ، وبذلك يرى الشخص صورة الأجسام مهزوزة .

□ نظارة المسافات وقصر النظر :

عند الإصابة بقصر النظر تستخدم نظارة المسافات « **عدسات مقعرة** » تمكن صاحبها من رؤية الأجسام البعيدة لدفع صورة الجسم إلى الخلف بحيث تسقط على الشبكية بدلاً من السقوط أمامها .

ولكن .. إذا ما استخدم الشخص هذه النظارات فى رؤية الأجسام القريبة فإن هذا يؤدى إلى دفع صورة هذه الأجسام إلى الخلف أكثر وأكثر .. وفى هذه الحالة يزداد الأمر سوءاً ، حيث يُلقى بالمزيد من الجهد على عدسة العين إذ تحاول أن تزيد من سمكها لأقصى درجة ممكنة حتى تعوض ما أحدثته نظارة المسافات .. وهى عند تقلصها إلى هذا الحد تجد صعوبة كبيرة فى الاسترخاء مرة أخرى ..

أى أن استخدام هذه النظارات لرؤية الأجسام القريبة يزيد قصر النظر سوءاً .

□ *العشى الليلى* ***Night Blindness*** :

كما هو واضح من التسمية أن هذا المرض يتصف بضعف القدرة على الرؤية بحلول الليل . وأهم أسبابه هو وجود نقص فى فيتامين « أ » . وقد يتعلق هذا المرض بعامل وراثى ، وينشأ أحياناً بسبب الإجهاد النفسى أو الجسمانى .

والعلاج يتلخص فى تناول كميات وافية من فيتامين « أ » الذى يتوفر فى نبات الجزر على وجه الخصوص ، وفى أطعمة أخرى مثل : اللبن – الزبدة – الزيوت – البطاطا – المشمش – السبانخ – الفلفل الأخضر – الخضراوات ذات الورق .

كما يمكن تناول هذا الفيتامين كمستحضر دوائى فى صورة أقراص جيلاتينية أو كبسولات وذلك باستشارة الطبيب .

خلاصة القول فى العناية بسلامة العين

نظافة العين والمحافظة عليها شرطان أساسيان لسلامتها .. كما يجب مراعاة التالى :

● فيتامين « أ » من أهم العناصر الطبيعية التى تحفظ النظر وتحافظ على سلامة العين وجمالها .. كما أن نقص هذا الفيتامين يؤدى إلى جفاف القرنية وعتومة العين .. وننصح بالحصول على هذا الفيتامين من مصادره الطبيعية ، مثل صفار البيض ، وزيت السمك ، والزبدة ، والجبن .. وكذا الخضراوات والفاكهة الطازجة وبخاصة الجزر .

● ضرورة عمل فحص دورى للعين للتأكد من سلامتها .

● مع بلوغ سن الأربعين ننصح باستخدام نظارة طبية للقراءة بمعرفة الطبيب ، إذ بعد هذه السن تبدأ عدسة العين فى التصلب .

● عند غسل العين ننصح بإغلاقها جيداً ، حتى لا تتأذى بمركبات الصابون الكيماوية .. وكذا الكيماويات المطهرة للماء .

● تجنبى ممارسة أى أعمال تتطلب إمعان النظر ، كالقراءة والخياطة ، إلا إذا كان الضوء مناسباً .

● تجنبى السهر والإرهاق وكثرة البكاء والحزن .. فهى من أشد أعداء العين فتكاً بها .. فينطفىء سحرها ، ويحمر بياضها ، وتتهدل أجفانها .

● جنبى عينيك التعرض لأشعة الشمس المباشرة ، وذلك باستخدام نظارة شمسية من نوع جيد إذا لزم الأمر .

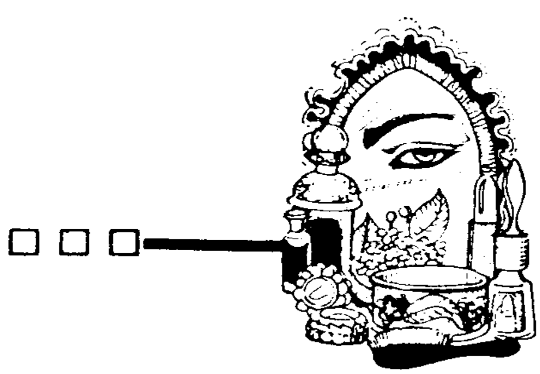
● تجنبى التعرض للأتربة والدخان .. وننصح بعد التعرض لهما استخدام قطرة مطهرة بين آن وآخر ، أو غسلهما بالماء الدافىء مع محلول البوريك .

● تجنبى إجهاد عينيك .. وفى حالة الشعور بالإجهاد ننصحك باسترخاء بضع دقائق مع إطباق عينيك عدة مرات ، ووضع كمادة دافئة عليهما .

● عند احمرار العين ننصح بغسلهما كل مساء ولمدة أسبوع بمحلول ماء الورد وحمض البوريك .

أما إذا كان الإحمرار نتيجة التعرض لأشعة الشمس ، فإننا ننصح باستخدام كمادات دافئة من مغلى زهرة الزيزفون والبابونج .. مع إضافة قليل من الملح .

● لضمان راحة العين ونظافتها ، يمكن عمل حمام قصير لها فى المساء ، وذلك بوضع فنجان عينى (من المطاط أو البورسلين) مملوء بمغلى الورد المضاف إليه قليل من الملح .. افتحى عينيك وارجعى رأسك إلى الخلف سريعاً .. كررى ذلك مع العين الأخرى .



المــراجــع

- GIRL - JAN SHURE.
- 1000 HEALTH & BEAUTY HINTS.
- SHAHNAZ HUSAIN'S BEAUTY BOOK.
- THE COMPLETE BEAUTY BOOK - ARLENE MATHEW.
- HOME BEAUTY CLINIC - PARVESH HANDA.

الفهرس

رقم الايداع ٢٣٠٨ / ٩٤
977-271-093-5

وكلاء التوزيع

السعودية

□ مكتبة الساعي □

الرياض : ت ٤٣٥٣٧٦٨ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ فرع جدة ت ٦٥٣٢٠٨٩ - القصيم - بريدة ت ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت ٨٢٤٢٧٧٥ ص . ب : ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

□ كنوز المعرفة □

جدة ت : ٦٥١٠٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٢٧٣ ص . ب : ٣٠٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المغرب

□ دار المعرفة □

40 شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء ص . ب : 4150 ت : 300567 - 309520

□ المكتبة السلفيه □

12 حى الداخلة - زنقة الإمام القسطلانى - الدار البيضاء ت : 307643

الإمارات

□ دار الفضيلة □

دبى - ديرة - ص . ب : ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

البحرين

□ دار الحكمة □

ص . ب : ٢٣٨٧٥ هاتف ٣٣٦٠٣٢

الجماهيريه العربية الليبية

□ دار الفرجانى □

ص . ب : 132 هاتف 44873 - 604431 طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية